Miércoles 26 de febrero del 2025
Carlos Salinas Guerrero
el Popular
S/ 1.00

ELIMINÓ A BOCA JUNIORS DE LA LIBERTADORES EN LA BOMBONERA

- Íntimos se llevaron la victoria en los penales 5-4 y avanzan a la fase 3 de la Copa.
- Blanquiazules dejaron el alma en la cancha en un partido que terminó 2-1 a favor de argentinos.

ALIANZA HIZO HISTORIA

PÁGINA 10

- Alcalde de Trujillo presentó demanda por tragedia que dejó seis muertos. PÁG. 4

DENUNCIAN A REAL PLAZA



- Lanzan bomba a escuela que destroza rejas, puertas y ventanas. PÁG. 2

EXPLOSIÓN EN COLEGIO

HAMPONES ATACARON INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN VENTANILLA



Detonan explosivo en colegio

✚ Explosión destrozó rejas, mamparas, puertas y ventanas del plantel. ✚ Padres de familia temen que sus hijos no quieran ir a la escuela.

Ivett Meza

Los ataques a las instituciones educativas persisten a pocos días del inicio del año escolar 2025. Esta vez, el colegio Héroes del Pacífico en Ventanilla, fue blanco de un ataque la noche del pasado lunes.

Desconocidos colocaron un artefacto explosivo en la entrada del centro educativo, que detonó causando daños significativos en la fachada del plantel.

El atentado ocurrió a las 10:00 p.m., en la intersección de las avenidas Balneario Azul y Grau. En ese momento, varios residentes de la zona descansaban, cuando un fuerte estruendo interrumpió la tranquilidad.

La guardiana de una escuela que estaba en el interior junto con su esposo fue despertada por el ruido, igual que otros vecinos que rápidamente salieron a investigar la situación.

Tras la explosión, la reja de acceso, las mamparas, las puertas, los asientos y las ventanas resultaron completamente destruidos. Además, el potente estallido provocó que las mayólicas de las paredes se desprendieran.

Algunos padres de familia expresaron su temor por lo sucedido, sobre todo a pocos días del inicio de clases.

"Es la primera vez que pasa algo así, siempre hemos tenido tranquilidad en esta zona y nos da miedo. No sabemos qué pueda pasar más adelante, ahora ya no van a querer venir los niños, van a tener miedo", declaró una madre de familia.

FUERON DOS SUJETOS

Según información proporcionada por uno de los testigos, fueron dos individuos los responsables de la explosión, quienes tras llevar a cabo su acción, escaparon en una motocicleta con dirección a la playa.

En el lugar de los hechos, se encontró una mochila negra en el suelo, que se presume contenía los explosivos utilizados por los delincuentes. ▲

EN ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

Frustran asalto



UN HAMPÓN FUE DETENIDO

Agentes de seguridad y de los efectivos militares frustraron el robo de armamento en la Escuela Militar de Chorrillos.

Fueron tres sujetos que ingresaron la madrugada del lunes a la institución militar. Uno de los ladrones fue capturado, mientras que los otros dos lograron huir.

Según Infobae, el sospechoso capturado sería ex cadete de la promoción 127 del Ejército Peruano, identificado con el apellido Moreno, dado de baja en 2020.

Él fue detenido en enero de este año por ronderos y un grupo de mineros artesanales en Pataz-La Libertad. En ese momento, afirmó ser miembro de la Dirección Nacional de Operaciones Especiales (Dinoes) de la Policía Nacional del Perú (PNP) y que fue contratado por la minera Poderosa. ▲

AL INTENTAR ROBAR A REPARTIDOR DE DELIVERY

Delincuente es abatido



VÍCTIMA SERÍA PERUANO.

Un presunto delincuente fue abatido en San Juan de Miraflores, tras un forcejeo con un vecino de la zona que sería repartidor de delivery. El hecho ocurrió en el cruce de las calles Las Orquídeas con Luna Pizarro.

Testigos tienen dos versiones. Unos señalan que el occiso era un delincuente y venía armado, y que en el forcejeo por arrebatar las cosas de su víctima fue herido de muerte. Otros indican que el victimario fue directo a su blanco para matarlo, pero este último le arrebató su arma y lo golpeó con la cacha en la cabeza hasta dejarlo en el piso. ▲

el Popular
Miércoles 26 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14.815
Director (e): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VECINOS HICIERON JUSTICIA CON SUS PROPIAS MANOS EN CAÑETE

Lo queman vivo en su auto por estafar con 70 mil soles

✦ Víctima fue acusado de timar a anciano de 71 años.

Luis Aguilar

CAÑETE. Noé López Mesías fue calcinado dentro de su auto debido a la ira colectiva en Cañete, donde pobladores tomaron acción por mano propia, tras acusarlo de estafar con 70 mil soles.

Este trágico suceso refleja la creciente frustración de la ciudadanía ante la impunidad en casos de fraude.

El incidente ocurrió cuando un grupo de vecinos indignado por la presunta estafa, decidió hacer justicia con sus propias manos.

La banda Los farrucos del Perú operaba con falsas promesas de multiplicar el dinero que recolectaban de sus víctimas. En ese sentido, nunca le dieron lo prometido a un hombre de 71 años.

La víctima, identificado como un presunto estafador, fue acusado de engañar a un septuagenario. La magnitud de la estafa, que asciende a los 70 mil soles, generó la indignación de la población, que se sintió obligada a actuar.



POBLACIÓN DECIDIÓ ACTUAR POR SU CUENTA.

Detenidos



La Policía ubicó a uno de los cómplices del finado, identificado como Wilmer Cantoro. Además, los otros implicados en la muerte de López, Frank Vicente Sánchez y Omar Guerrero Achuy, también fueron arrestados.

JUSTICIA POPULAR

La familia del adulto mayor, identificado como Vicente Mauricio, al enterarse de lo ocurrido, optó por hacer justicia por cuenta propia. En un operativo llevado a cabo por sus miembros, lograron capturar al presunto timador Noé López, a quien posteriormente decidieron incinerar dentro del vehículo en el que se hallaba. ▲



SUJETO PERTENECERÍA A BANDA.

IBA DETONAR GRANADA EN TIENDA DEPORTIVA

Capturan a delincuente

Agentes de la Policía Nacional detuvieron a un sujeto que estuvo a punto de hacer detonar una granada en una tienda de ropa deportiva en Los Olivos.

El coronel PNP Roger Cano, jefe de la Brigada Especial contra el Crimen Organizado de Lima Norte, indicó que el presunto delincuente fue intervenido en "flagrancia delictiva", cuando se disponía a atentar contra el negocio en la cuadra 15 de la av. Angélica Gamarra.

El sujeto, detenido al momento de su fuga, fue identificado como Eden Silva Saldías (23), quien pertenecería a la banda criminal Los Rápidos de Cercado, como brazo armado. (C.L.P.) ▲

EN CORTO



RETIRA 70 MIL SOLES DE BANCO Y LE ROBAN EN CHIFA

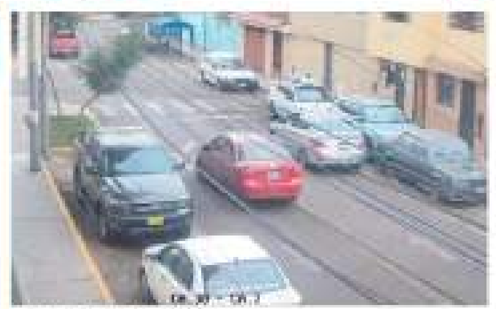
CHIMBOTE. Un hombre sufrió el robo de 70 mil soles. La víctima había retirado dicha suma de un banco y se dirigió a un chifa, a donde fue seguido por tres delincuentes armados, que irrumpieron en el lugar.

Las cámaras de seguridad registraron el asalto que fue en segundos. Los ladrones huyeron a bordo de un auto negro. No hubo heridos ni víctimas mortales. (C.L.P.)



CAPTURAN A EXTORSIONADORES DE CHOFERES

La Policía capturó a dos presuntos extorsionadores que cobraban 40 soles a conductores de transporte urbano en San Martín de Porres. La empresa de transportes Nor Lima San Nicolás era el principal blanco de los criminales. Se detectó que usaban stickers denominados "A1" para marcarlos y puedan trabajar tras realizar el pago extorsivo. (C.L.P.)



LA POLICÍA ESTÁ TRAS LOS PASOS DE PISTOLERO.

UNA MENOR RESULTÓ HERIDA

Loco desata balacera porque lo mojaron

Un individuo disparó de manera indiscriminada desde un vehículo tras ser mojado en las celebraciones de carnaval.

El incidente sucedió el pasado domingo en Bellavista-Callao. Según información de las autoridades, el hombre pasó con el auto por el cruce de las calles 60 con 30 de Ciudad de Dios a las 5:30 p.m., cuando fue mojado.



Dicha acción lo habría enojado, por lo que regresó al lugar y, sin mediar palabra, abrió fuego, afectando varios autos que se encontraban estacionados e hiriendo a una menor de 14 años.

El hospital Daniel Alcides Carrión informó que la menor sufrió una herida de bala en el hombro y a solicitud de sus padres fue trasladada a la Clínica Providencia y actualmente está fuera de peligro. (Ivett Meza) ▲

OBRERO RECIBIÓ DISPARO EN LA CABEZA

Lo asesinan en fiesta

El obrero de construcción Junior Terrones Ruiz fue asesinado de un disparo en la cabeza durante una fiesta en Cieneguilla.

Según testigos, el presunto asesino Aldahir Quispe Govea, ingresó al evento acompañado de dos sujetos. Dentro del baño del local, se desató una pelea en la que Terrones recibió un disparo mortal. Otra persona también resultó herida.



CRIMEN EN CIENEGUILLA.

El agresor y sus cómplices escaparon.

La familia de la víctima denunció que se habrían cometido irregularidades durante la denuncia en la comisaría de Cieneguilla, por lo que piden que se esclarezca el caso. (C.L.P.) ▲

ALCALDE DE TRUJILLO A REPRESENTANTES DE REAL PLAZA POR CAÍDA DE TECHO DE PATIO DE COMIDAS

Denuncia penalmente

+Acusación alcanza también a funcionarios municipales y "contra todos los que resulten responsables".

Allison Muñoz

TRUJILLO. Después de que el techo del Real Plaza Trujillo colapsara en el patio de comidas y dejara más de 82 personas heridas y seis fallecidos, el alcalde de Trujillo, Mario Reyna, denunció penalmente a los representantes del Centro Comercial Real Plaza y de la empresa propietaria, Intercorp.

La denuncia de Reyna Rodríguez alcanza a Misael Shimizu Mitsumasu, gerente general de la Corporación Real Plaza; Fernando Zavala y Carlos Rodríguez-Pastor, representantes legales de Intercorp.

También están incluidos el gerente del centro comercial con sede en Trujillo, Luis Santa María Torres, el ingeniero estructuralista Julio Rivera Feijóo, quien diseñó los planos del domo del patio de comidas, espacio donde ocurrió la tragedia; y Fernando Bazo Safra, gerente general del Consorcio Activa-BGS, responsable de la ejecución de la obra que resultó afectada.

Igualmente, se incluye a los funcionarios municipales que expidieron la licencia de edificación del patio de comidas en 2016, la empresa aseguradora contratada por Real Plaza como tercero civil y "contra todos los que resulten responsables".



ALCALDE DE TRUJILLO, MARIO REYNA, SE PLEGÓ FIRME.

Exigen pericia

El alcalde de Trujillo también solicitó en la denuncia que la Fiscalía ordene la realización de una pericia de ingeniería civil sobre los hechos ocurridos el 21 de febrero y otros estudios que sean necesarios para el esclarecimiento de los hechos.

FALTA DE MANTENIMIENTO

Según el documento, se señala que la municipalidad de Trujillo otorgó la licencia de edificación al Real Plaza, después de que recibieran los documentos firmados por el ingeniero estructuralista responsable de la obra. Además, se indica que después de ocho años, la edificación presentaría algunos daños.

En la denuncia del alcalde de Trujillo también se señaló que una de las posibles causas de lo sucedido haya sido la falta de mantenimiento de la infraestructura. "Otro de los supuestos que podrían explicar lo ocurrido tiene que ver con una ausencia total del mantenimiento en esta parte del centro comercial; agravándose ello por una posible sobrecarga de la estructura metálica debido a una acumulación de una cantidad indeterminada de agua sobre el techo", indicó la autoridad edil.



ES INVESTIGADO POR CASO QALI WARMA.

FISCALÍA PIDE IMPEDIMENTO DE SALIDA

Demartini en jaque

Ante la eventual designación del ex ministro de Desarrollo e Inclusión Social, Julio Demartini, como embajador de Perú en el Vaticano y en el marco de la investigación por el caso Qali Warma, por presunta obstrucción a la justicia y negociación incompatible, la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, solicitó impedimento de salida del país en su contra por un lapso de nueve meses. El pedido será evaluado por el Poder Judicial el próximo 4 de marzo a las 8:30 a.m.

La audiencia para evaluar el pedido fiscal será de manera virtual, por medio de una reunión en Meet, para lo cual se exige la presencia de un representante del Ministerio Público, Julio Demartini y de su defensa técnica. (Norda Saavedra)



SEGÚN LA PROPUESTA, LOS GOBIERNOS LOCALES DEBEN SER FISCALIZADORES.

PRESENTARON PROYECTO DE LEY

Fiscalizarían todos los centros comerciales

La congresista Silvana Robles de la Bancada Socialista (BS) presentó un proyecto de ley para la fiscalización de todos los centros comerciales del país.

La legisladora exigió que los centros comerciales a nivel nacional sean fiscalizados por los gobiernos locales para evitar más tragedias como la ocurrida el último viernes en Real Plaza Trujillo.

La parlamentaria explicó que su propuesta tiene la intención de "verificar el cumplimiento de las obligaciones de los titulares de las licencias de funcionamiento conforme a la ley".

La norma también hace mención a la Ley 31914, calificándola de "inoperante". (C.L.P.)

FISCALÍA ALLANÓ SU VIVIENDA

Golpe a Joaquín Ramírez



ES INVESTIGADO POR LAVADO DE ACTIVOS.

En el marco de la investigación que se le sigue a Joaquín Ramírez por la presunta organización criminal dedicada al fraude y lavado de activos por el desfalco a la Universidad Alas Peruanas, la Fiscalía realizó un allanamiento a la vivienda del actual alcalde de Cajamarca y otros investigados vinculados al fujimorismo que se encuentran involucrados en el caso.

La diligencia que se llevó a cabo ayer, también se ejecutó contra Osías Ramírez, hermano de Joaquín, y Pier Figari, ex asesor de Keiko Fujimori.

Esta acción también alcanza a Nancy Gallegos, Rosa Castañeda, Maribel Ramírez, Nancy Ramírez, Osías Ramírez, Edmond Jordán, Pier Figari, Marco Urteaga, Yohny Ramírez, Harold Morales y Marcos Aponte (Josué Chávez)

NOSOCOMIOS A NIVEL NACIONAL

Once hospitales del Minsa están a punto de colapsar

◆ Ministro de Salud advirtió sobre el estado crítico de recintos centenarios.



MINISTRO ALERTÓ SOBRE ESTADO CRÍTICO DE HOSPITALES CENTENARIOS PESE A MANTENIMIENTO.

El ministro de Salud, César Vásquez, alertó que en la actualidad 11 hospitales a nivel nacional, con más de un siglo de antigüedad, están en riesgo de colapsar pese a recibir mantenimiento constante.

Entre estos se encuentran el Hospital Arzobispo Loayza, el Hospital Nacional Dos de Mayo, el Cayetano Heredia en Lima, así como las Mercedes en Chiclayo y el Goyeneche en Arequipa.

"Por más que estén recibiendo mantenimiento, ya no soportan más", expresó el titular del Minsa en RPP.

Ante esta situación, el Gobierno inició estudios de preinversión e inversión para modernizar estos centros de salud. Vásquez explicó que el objetivo no es construir más hospitales, sino mejorar los existentes.

"Estamos hablando de hospitales que tienen más de 100 años y que están prácticamente colapsados", acotó Vásquez. (O.L.)



Proyectos de renovación

El ministro también destacó que se están llevando a cabo proyectos de renovación de hospitales de alta complejidad en Trujillo y Piura, mediante acuerdos de gobierno a gobierno.

EN CORTO

HALLAN JOYA PERDIDA DESDE 1879

En un descubrimiento sin precedentes en nuestro país, un equipo de arqueólogos del Programa Municipal para la Recuperación del Centro Histórico (Prolima), encontró a solo unos metros de Palacio de Gobierno los restos de una estructura arquitectónica histórica que se creía perdida desde 1879. Se trata de un arco de ladrillos de cinco metros de altura, que fue parte del primer puente que conectaba la Ciudad de los Reyes con la ribera norte del río Rímac. (O.L.)

TRAS CIERRE DE AV. PETIT THOUARS

Negocios registran pérdidas económicas



VARIOS COMERCIOS VIENEN SIENDO AFECTADOS CON CIERRE DE AVENIDA.

Tras anunciarse la remodelación de la av. Petit Thouars que conecta varios distritos de Lima, la medida viene afectando los negocios que se encuentran en la zona.

Un tramo entre las avenidas José Pardo de Zela y Manuel Candamo en Lince cerró entre la 1:00 a 6:00 de la tarde generando un tráfico infernal.

En esta parte de la capital, también se encuentran comercios de ópticas, que registraron grandes pérdidas económicas, y muchos de ellos estarían evaluando parar sus actividades.

De acuerdo a las autoridades, serán 120 días de cierres parciales y totales de la av. Petit Thouars. (O.L.)

COLAPSO DE PUENTE

Deja un desaparecido

INCREMENTO DE RÍO PROVOCÓ CAÍDA.

En San Lorenzo de Quinti, Huarochirí, se reportó el colapso del puente Pomapuncu que habría ocasionado la presunta desaparición de una persona y unos 600 pobladores aislados.

Los vecinos de los anexos de Santa María y San Bartolomé de Palermo son los principales afectados.

Según informaciones, las constantes lluvias generaron un aumento en el caudal del río Mala, que fortalece las corrientes de agua y con ello el colapso de la estructura antes mencionada.

El alcalde de San Lorenzo, Sixto de la Cruz, hizo un llamado de carácter urgente al Gobierno central para atender la emergencia que deja incomunicadas a decenas de familias. (O.L.)

DESDE LA VENTANA DE UN HOTEL EN FRANCIA

Madre estadounidense lanzó a su bebé recién nacido

✚ Pese a que el menor fue atendido de emergencia, no logró sobrevivir.



JOVEN ESTADOUNIDENSE ARROJÓ AL PEQUEÑO DESDE LA VENTANA DE SU HABITACIÓN.

PARÍS. Un trágico suceso sacudió en París, Francia, cuando una joven madre estadounidense de 18 años, presuntamente lanzó a su recién nacido desde una ventana del hotel Ibis Styles.

El bebé fue trasladado de emergencia al hospital, pero no sobrevivió a las graves heridas. Las autoridades francesas abrieron investigación sobre este caso, que ya está siendo calificado como un homicidio de un menor de 15 años.

Este incidente, calificado como "una escena de horror" por quienes lo presenciaron, conmocionó a los testigos, quienes dieron aviso rápidamente a los servicios de emergencia.

Pese a los esfuerzos para salvar la vida del bebé, el recién nacido fue declarado muerto tras ser trasladado en estado crítico al hospital Robert-Debré, ubicado en el 19 distrito de París. (LE FIGARO).

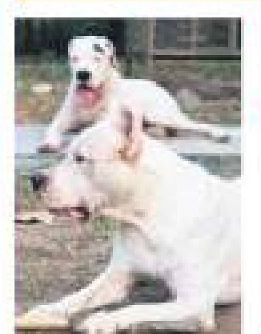


Detenida por autoridades

La joven madre, que se encontraba de viaje de estudios junto con otros jóvenes estadounidenses, fue detenida en el mismo lugar y trasladada al hospital.

ATACADO POR CANES DE RAZA DOGO

Niño muere por perros



MENOR FALLECIÓ TRAS EL ATAQUE.

TACUAREMBÓ. Un niño de cinco años falleció tras ser atacado por tres perros de raza dogo, en la zona de Bañado de Rocha en Tacuarembó. Según relató el jefe de Policía de Tacuarembó, César Tourn, no hubo testigos presenciales del ataque.

El menor fue a un comercio cercano a su casa, pero estaba cerrado. Los canes estaban sueltos en el patio trasero del lugar. Aparentemente, los dueños no estaban allí y se desconoce cómo el pequeño ingresó al patio cercado.

Minutos después, su madre fue a buscarlo y se encontró con la trágica escena. "No sé si la criatura sabía que no había nadie. Capaz que pasó la portera, no sé cómo fue, y el perro lo atacó", agregó el vecino.

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

ENTREGA ANILLO DE COMPROMISO A KARLA

- Cantante sorprendió a conductora con una inesperada propuesta de matrimonio.
- "Sería feliz como tu esposo", refirió el cumbiambero.

Omar Solano

¿Se casarán de verdad? Después de hacer pública su reconciliación, Karla Tarazona y Christian Domínguez ofrecieron su primera entrevista como pareja en el podcast de Kenyi Fujimori. Durante la conversación, ambos hablaron sobre el proceso que los llevó a darse una segunda oportunidad.

Sin embargo, el momento más sorprendente llegó cuando el cantante se arrodilló ante la presentadora de *Préndete* para pedirle matrimonio. El inesperado episodio se dio cuando Fujimori le entregó un anillo de compromiso a Domínguez y lo motivó a pedirle la mano a Tarazona.

"Han pasado más de 10 años, volver a conocerte fue una sorpresa muy grata porque había muchos pasajes que yo decía: ella no es, no porque hayas sido mala, sino porque eran cosas que no conocía de ti, quizás por mi inmadurez o por las malas decisiones que tuve", manifestó bastante nervioso.

"Para mí sería un honor volver a coger tu mano no solamente como pareja o compañero de vida, porque siempre estaré a tu lado aceptes o no aceptes lo que te voy a pedir. Si yo pudiera cambiar tu manera de pensar, si pudiera estar a tu lado como tu esposo, sería el más feliz. De esta manera, te estoy pidiendo que me des la oportunidad de nuevamente casarte conmigo", agregó el cumbiambero.



SE EMOCIONA CON ANILLO

Por su parte, Karla, quien se mostró visiblemente emocionada y nerviosa ante la propuesta de matrimonio, aceptó colocarse el anillo de compromiso en el dedo anular. No obstante, la presentadora dejó en claro que la decisión de volver a casarse no dependería solo de palabras, sino de hechos.

"La respuesta no es negativa, la respuesta siempre será positiva. Pero como lo he dicho, las acciones serán la mejor respuesta; y el tiempo el mejor sabio para curar heridas. La única forma de poder sanar es hablando y perdonando de corazón. Creo que todas las personas merecemos una segunda oportunidad", sostuvo la modelo en Tampoco Tampodcast.

Se besan con pasión

Después de este emotivo momento, Christian Domínguez y Karla Tarazona no dudaron en besarse por primera vez tras su mediática ruptura. Después de 10 años alejados, la pareja selló su reconciliación con un beso apasionado frente a cámaras. Christian aclaró que esta sería la última vez que demostrarían su amor en público.

"Me quito el sombrero por la persona que eres ahora (Karla Tarazona)". Christian Domínguez.

MAGALY MEDINA

"BRUNELLA HORNA NO HACE POLÍTICA"

✚ La deslinda de críticas de tragedia en Trujillo.

¡La limpia de ataques! Magaly Medina criticó a César Acuña, gobernador de La Libertad, y su hijo Richard Acuña por su falta de acción inmediata tras el colapso del techo del Centro Comercial Real Plaza Trujillo.

"Un político nunca debe olvidarse que de esas personas van a necesitar casi siempre. Pero claro, como no estamos en época de elecciones, no fue, se quedó en Pimentel, en el vacilón del carnaval", expresó.

Sin embargo, la conductora de ATV aclaró que sus críticas no estaban dirigidas a Brunella Horna, sino a su esposo, quien optó por la celebración en vez de solidarizarse con su ciudad.

"Brunella no tiene nada que ver con la política, cualquiera la puede elegir reina del carnaval. Las críticas son por Richard, que lógicamente estaba acompañando a su esposa, pero tuvo el día anterior para hacer acto de presencia en Trujillo", añadió. (O.L.)

TULA RODRÍGUEZ

SE EMOCIONA POR SU HIJA

✚ Tuvo emotivo reencuentro con su engreída.

Tula Rodríguez vivió un emotivo momento en el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez al reencontrarse con su hija Valentina, quien regresó al Perú después de un mes en el extranjero.



ESTUVIERON ALEJADAS POR UN MES.

La joven de 16 años, fruto de su matrimonio con el extinto Javier Carmona, estuvo en Canadá como parte de un intercambio estudiantil, siendo esta su primera experiencia de viaje en solitario. "¡Ya llegó mi bebita! ¡Mi amor!", exclamó con entusiasmo Tula después de reencontrarse con su engreída. (O.L.)

CÉSAR VEGA

FUE DETENIDO POR AGREDIR A SU PAREJA

✚ Salsero le propinó brutal golpiza a Suheyn Cipriani, quien hace poco acaba de dar a luz. ✚ Sonero habría estado en estado de ebriedad.

Omar Lozano

¡No tiene perdón! El cantante César Vega fue detenido por la Policía Nacional y es denunciado por agredir a su pareja y madre de su hija, Suheyn Cipriani, y también a su suegro, según informó el programa *Amor y Fuego*.

Según el acta policial, el salsero fue intervenido por una patrulla, cuando peleaba con su suegro en plena calle, quien salió en defensa de su hija por haber sido agredida por él.

"César ingresó al dormitorio de su hija para quitársela (a su bebé) y al negarse, la agredió física y psicológicamente, propinándole golpes de puño en el rostro y otras partes del cuerpo, puntapié en el abdomen", se lee en el documento.

Por su parte, Christian Cipriani, padre de Suheyn, detalló ante las autoridades que fue en auxilio de su hija, luego que esta lo llamó porque César la golpeó. Sin embargo, al llegar al departamento, el cantante lo atacó con un cuchillo.

La PNP informó que César Vega actuó de manera agresiva en todo momento, por eso tuvieron que enmarrocarlo para su detención.

El intérprete fue llevado a una dependencia policial en San Isidro para pasar el control de identidad y el dosaje etílico.

Hasta el cierre de esta edición, tanto Vega como el padre de Suheyn, están detenidos en la comisaría de Chorrillos.

AFECTADA TRAS AGRESIÓN

Además, el espacio de Willax compartió imágenes de Suheyn Cipriani en la comisaría, a donde llegó llorosa y cargando a su pequeña hija. Recordemos que la modelo recién acababa de dar a luz hace 10 días.



"Es lamentable lo que ha sucedido, César estaba fuera de sí". Rodrigo González.

Está en investigaci...

La Fiscal Provincial de Violencia con... Mujeres de Chorrillos, María del Ca... Moquillaza, refirió que se viene brin... todo el apoyo a Suheyn Cipriani. "Se... haciendo la investigación por agresi... en contra de la señorita", sostuvo.

FRESIALINDA

EXPONE A CRISTIAN RIVERO

✦ Cantante reveló que fue tratada de manera déspota por parte de conductor.

¡Mala experiencia! La conocida intérprete Fresialinda reveló detalles sobre su experiencia trabajando junto con Cristian Rivero en el programa Mi famoso puede. Según relató, su encuentro con el ex presentador de Latina TV la afectó emocionalmente hasta el punto de hacerla llorar.

"La última semana él pidió vacaciones (Checho Ibarra) y se fue en la final, la cual yo sentía que iba a ganar. Lo reemplazó Cristian Rivero, quien tenía otro trato. Era diferente, un poco más tosco. No me acuerdo qué me dijo, pero me hizo sentir mal y me bajoneé rápido", comentó.

SE SINTIÓ MUY MAL

Además, la intérprete de música andina explicó que pese a que se sentía segura de poder ganar la final del concurso, la actitud del actor influyó en su desempeño, haciéndola perder confianza en sí misma.

"Me dijo: 'Disculpa si no usé la palabra adecuada'. Yo ya estaba bajoneada. Perdí ese día, igual que todos los juegos porque emocionalmente no estaba bien. Era diferente cuando estaba el Checho", acotó en el podcast Tacu Tacu. (O.L.)



INTÉRPRETE REVELÓ EL MAL MOMENTO QUE PASÓ CON ACTOR

DIOSDADO GAITÁN CASTRO

JUNTO CON LA TUNA MAYOR



El cantautor ayacuchano vuelve a los escenarios, pues se aproxima la celebración de su 38 aniversario y prepara una serie de sorpresas musicales denominado "Que viva la tradición 2", para el 5 de abril en el Centro de Convenciones Scencia de La Molina.

Uno de los principales números que se alista es su participación como tuno dentro de la destacada Tuna Mayor San Cristóbal de Huamanga, reconocida como la decana del Perú y América Latina.

"Será un lujo para mí cantar como parte de una composición musical con un espíritu muy especial de voces, armonía y coreografía de fiesta que va de principio a fin. El objetivo de la conformación es llevar alegría permanente a la juventud", refirió Diosdado. (O.L.)

ALIANZA HIZO HISTORIA AL ELIMINAR A XENEIZES EN LA LIBERTADORES

No llores por mí, Boca

● Victorianos mostraron temple en la Bombonera. ● Íntimos jugarán con Iquique en la fase 3.

Carlos Luna Parma

BUENOS AIRES. Histórico. Alianza Lima domó y enmudeció la Bombonera al eliminar a Boca Juniors en una dramática definición por penales, tras perder 2-1 en los 90 minutos y empatar 2-2 en el marcador global.

En el arranque del partido, llegó el gol menos pensado, más fácil para el cuadro xeneize. A los 5 minutos un centro de Saracchi hizo que la pelota choque en el pecho de Trauco que quiso controlarlo y se introdujo en su arco.

Boca empezó a tocar la pelota en busca del segundo gol, pero sin profundidad y sin hacer mayor daño a la defensa rival. Y en una jugada con balón detenido, Ceppelini cobró un tiro donde apareció Hernán Barcos (19') para conectar el frentazo y enmudecer la Bombonera.

Pudo llegar el segundo para Alianza que pudo ser el nocaut para Boca, a los 29', en una contra en la que Castillo no supo definir en el mano a mano ante Marchesín.

El resto del primer tiempo fue un monólogo de Boca que tuvo la pelota, pero sin ideas, sin profundidad y apelando sin éxito a los centros.

En el complemento, Alianza esperó a Boca que se creció y a los 58' Zenón, de cabeza, puso el 2-1.

Boca se fue con todo en pos del tercero, pero con el mismo libreto e hizo que creciera la figura de Viscarra, quien a los 69 le atajó un doble remate a Cavani y Merentiel.

En la agonía del cotejo el travesaño salvó a Alianza, tras el cabezazo de Giménez y Cavani en la puerta del arco se perdió un tanto increíble.

Y en la tanda de los penales, Alianza Lima mostró temple al marcar todos sus penales y Viscarra le atajó el remate decisivo a Velasco.

Alianza ahora chocará en la fase 3 de la Copa Libertadores contra el Deportes Iquique, en la instancia previa para llegar a la fase de grupos.

BOCA		ALIANZA LIMA	
2 (5)		**1 (4)**	
Marchesín	7	Viscarra	7
Advíncula	6	Enrique	6
Battaglia	6	Zambrano	7
Rojo	6	Garcés	7
Saracchi	6	Trauco	6
Herrera	6	Lavandeira	7
Delgado	6	Noriega	7
Zenón	7	Ceppelini	6
Palacios	6	Quevedo	6
Merentiel	6	Barcos	7
Cavani	6	Castillo	6
DT: F. Gago		**DT:** N. Gorosito	
Goles: Trauco (5' autogol), Zenón (58')		**Goles:** Barcos (19')	
Cambios: Blanco (57') x Saracchi, Alarcón (63') x Herrera, Velasco x Palacios, Giménez (4') x Merentiel, Brey (4') x Marchesín		**Cambios:** Gaibor (61') x Ceppelini, Cantero (6') x Quevedo, Guerrero (7') x Barcos	
T. Amarillas: Saracchi, Merentiel, Giménez		**T. Amarillas:** Noriega, Garcés, Lavandeira, Gaibor	

Escenario: Estadio La Bombonera.
Árbitro: Piero Maza (Chi)

LOS PENALES

ALIANZA			BOCA
1. Guerrero	✔	✔	1. Rojo
2. Gaibor	✔	✔	2. Cavani
3. Trauco	✔	✔	3. Alarcón
4. Noriega	✔	✔	4. Giménez
5. Lavandeira	✔	✘	5. Velasco

Flores listo para reaparecer

■ Se pone a punto. Edison Flores reaparecería en Universitario para el encuentro de este domingo (6:00 p.m.) ante Alianza Universidad, por la cuarta fecha del Torneo Apertura en el Monumental.

Orejas ya está recuperado del desgarro que sufrió en la primera jornada en el empate 1-1 que logró la "U" ante Comerciantes Unidos en Cajabamba.

Flores participó en el partido de práctica que jugó el lunes el primer equipo ante la reserva y no tuvo problemas, por lo que su presencia ante el elenco huanuqueño estaría casi asegurado.

Universitario no jugó el domingo ante Atlético Grau, debido a que el cotejo que debió jugarse en Trujillo, fue suspendido por los hechos lamentables que sucedieron en dicha ciudad. (C.L.P.)

Se postergó duelo Los Chankas-Cienciano

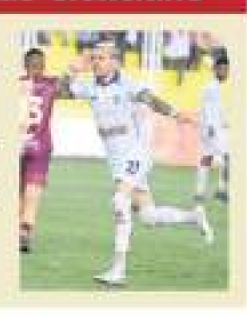
■ El partido que iban a jugar mañana Los Chankas y Cienciano en Andahuaylas, por la cuarta fecha del Torneo Apertura, fue postergado para el 21 de marzo.

Mediante un comunicado, la Liga de Fútbol Profesional (LFP) anunció que la medida obedece a "las condiciones climáticas adversas que se vienen presentando en la vía Cusco-Andahuaylas".

Como se recuerda, el cuadro cusqueño iba viajar a Andahuaylas en bus.

De otro lado, la Conmebol ratificó a Huancayo como la sede del partido entre ADT y Cienciano por la fase preliminar de la Copa Sudamericana, el 4 de marzo en Huancayo.

La Conmebol sugirió a Cienciano que viaje el sábado 1 de marzo antes del cierre del aeropuerto de Jauja. (C.L.P.)



BARCELONA Y ATLÉTICO EMPATARON 4-4

Un festival de goles

Barza ganaba 4-2 y en la agonía del partido empataron los Colchoneros.


BARCELONA Y ATLÉTICO OFRECIERON UN SHOW DE GOLES.

BARCELONA. ¡Espectacular! Barcelona y Atlético Madrid protagonizaron un partido tan insólito como increíble por la semifinal de ida de la Copa del Rey. Un encuentro que a los 6 minutos estaba 2-0 a favor del Colchonero pasó a 4-2 para los culés y terminó de manera agónica en un 4-4 que deja la serie completamente abierta.

El equipo del Cholo Simeone golpeó de entrada. Julián Álvarez (1') y Antoine Griezmann (6') pusieron en ventaja al Atlético.

La reacción del cuadro catalán no se hizo esperar al recuperarse del golpe inicial y antes del descanso remontó el marcador con anotaciones de Pedri (19'), Pau Cubarsí (27') e Iñigo Martínez (47').

En el complemento, Robert Lewandowski (74'), tras la asistencia de Lamine Yamal, puso el 4-2 que parecía sentenciado para Barcelona.

En el tramo final del partido, Atlético de Madrid reaccionó y un servicio de Ángel Correa permitió que Marcos Llorente (84') descuente el marcador y ponga emoción al partido. Y cuando el cotejo agonizaba, Alexander Sorloth, tras la asistencia de Samuel Lino, puso el 4-4 épico para el Atlético de Madrid.

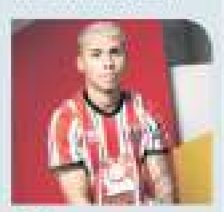
La llave sigue abierta y se definirá en el partido de vuelta el 2 de abril en Madrid.

De otro lado, hoy (3:30 p.m.) en la otra semifinal de la Copa del Rey se enfrentarán Real Sociedad y Real Madrid. (Agencias)



Gómez, DT de El Salvador

SAN SALVADOR. Tras desistir de ser entrenador de UTC, alegando motivos de salud, el colombiano Hernán Darío Gómez fue anunciado como DT de la selección de El Salvador. En diciembre Gómez fue anunciado como entrenador de UTC, pero nunca llegó a dirigir al Gavilán del Norte. (C.L.P.)



Cáceres volvió a anotar

LONDRES. El delantero peruano Jefferson Cáceres marcó su segundo gol con el Sheffield United U21 en la victoria (3-0) sobre el Hull, por la jornada 21 de la Professional Development League. Cáceres jugó hasta el minuto 76 y anotó un gol para Sheffield, que sumó 45 puntos y lidera la clasificación.


SELECCIÓN TRABAJARÁ EN CALI.

PREVIO A DUELO CON VENEZUELA

Bicolor entrenará en Colombia

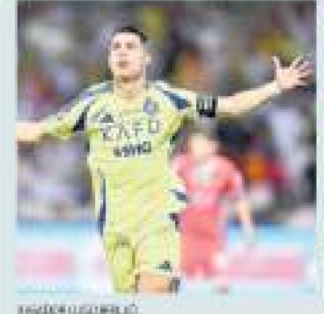
La selección se concentrará en Colombia, previo al partido ante Venezuela, en Maturín el 25 de marzo, por la fecha 14 de las eliminatorias al Mundial 2026.

Se supo que la Bicolor viajará la tarde del domingo 23 de marzo a Cali-Colombia. Allí entrenará el lunes 24 y en horas de la tarde viajará a Maturín, donde al día siguiente rivalizará ante la Vinotinto.

El gerente deportivo de la selección, Franco Navarro, y el preparador físico de la Blanquirroja, Maximiliano Bisso, se encuentran en Cali para ver el tema de la logística del cuadro nacional en su breve estadía en el país cafetero.

MENSAJE A LA 'U'

El seleccionador Óscar Ibáñez anunció que la Bicolor iniciará sus entrenamientos el 10 de marzo con los jugadores del medio local y descartó que ceda a los jugadores de Universitario para el duelo ante Atlético Grau, si es reprogramado por esas fechas. "Es lamentable la suspensión del partido entre Atlético Grau y Universitario por el hecho penoso que sucedió en Trujillo, pero en el tema de programación nosotros no tenemos nada que ver. El día lunes 10 de marzo empezamos con todos los jugadores convocados del torneo local como siempre ha sido, sobre todo tomando en cuenta lo que nos jugamos", declaró a L1 Radio. (C.L.P.)


JUGADOR LUSO BRILLÓ.

ANOTÓ CON AL-NASSR Y YA TIENE 925 GOLES

Cristiano sigue imparable

LA MECA. Cristiano Ronaldo llegó a los 925 goles al marcar ayer en el triunfo (2-1) como visitante que logró Al-Nassr sobre Al-Wehda por la fecha 22 de la liga saudí.

Tras un primer tiempo en blanco, el delantero portugués destrabó el partido a los 48 minutos, al aprovechar un centro de Ángelo para conectar el cabezazo y poner en ventaja a su equipo.

En la agonía del partido, Cristiano cobró un tiro libre que chocó en la barrera y tras la revisión, el VAR sancionó penal por una mano dentro del área. El atacante luso cedió el penal a Sadio Mané, quien no desaprovechó la oportunidad para anotar y poner el 2-0 definitivo.

Al-Nassr se ubica en el tercer lugar al sumar 47 puntos. En tanto, Cristiano llegó a los 17 goles en la temporada con Al-Nassr y está a 75 tantos de llegar al gol número mil, cifra que se ha trazado como objetivo. (C.L.P.)

COCINA LOS PLATILLOS MÁS CREATIVOS Y NUTRITIVOS CON EL COLECCIONABLE DE EL POPULAR

Rápido, delicioso y casero: el encanto del revuelto de fideos

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



AGREGA QUESO RALLADO Y HOJAS DE CULANTRO AL FINAL DEL PLATILLO

Alanis Castañeda Saavedra.

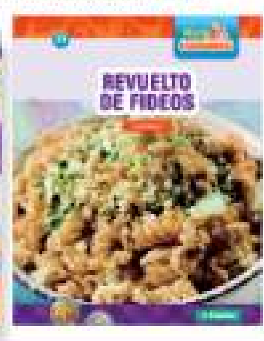
¿Buscas cocinar platos innovadores de manera sencilla? ¡No te preocupes! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables **Menú económico** y recetas para negocio. Son más de 60 recetas por descubrir y compartir junto con tu familia. Además, incluye tips para formar un emprendimiento desde tu hogar de manera sencilla.

SABOR EN CADA BOCADO

El revuelto de fideos es un plato casero popular por su sencillez y delicioso sabor. Su base son los fideos cocidos, que se combinan con ingredientes sencillos de conseguir, creando una mezcla cremosa y llena de sabor.

Es una receta versátil que permite agregar vegetales o carnes según el gusto de cada persona. Es una opción rápida para el almuerzo o la cena, perfecta para quienes buscan algo práctico y sabroso. Gracias a su sencillez, es el favorito de muchos.





TODO PARA VER

Luca

También puedes ver: Esta es una divertida serie animada. Tiene personajes fantásticos y muy divertidos. Mabel, Dipper, el señor Pines, Soos y Wendy viven divertidas aventuras en un pueblito llamado Gravity Falls.

Esta historia sobre la amistad, el amor y aceptar nuestras diferencias cuenta las aventuras de un chico italiano llamado Luca Paguro, quien además de tímido es un monstruo marino que vive en la costa de la ciudad italiana de Portorosso, cría peces-cabra y sus padres le prohíben acercarse a la superficie, porque es peligroso.

Un día, Luca conoce a Alberto Scorfano, joven monstruo marino que vive solo en la superficie. Alberto anima a Luca a aventurarse fuera del océano, mostrándole que los monstruos marinos parecen exactamente humanos cuando están secos, pero que vuelven a sus verdaderas formas cuando están mojados.

Es así que Luca sigue a Alberto a su escondite y se termina quedando más tiempo del que debe. Mientras fabrican y montan una frágil Vespa (moto italiana) improvisada, Luca y Alberto se van haciendo amigos.

Sin embargo, al descubrir las acciones de su hijo, los padres de Luca planean enviarlo a vivir a las profundidades del mar con su tío Ugo. En represalia, Luca y Alberto huyen a Portorosso para encontrar una Vespa y viajar por el mundo. Allí conocen a Giulia, una niña que también sueña conocer el mundo.

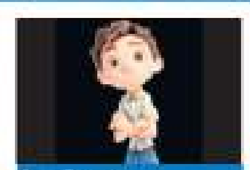
EL DATO:
La película está ambientada en una hermosa zona del norte de Italia llamada Génova, y está inspirada en los recuerdos de infancia del director de la cinta Enrico Casarosa. Además, Luca fue nominada al Óscar como Mejor Película animada.





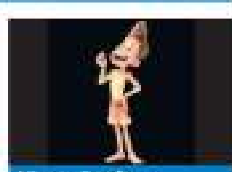


PERSONAJES



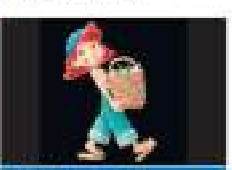
Luca Paguro
Protagonista

Tiene 13 años y siente curiosidad por el mundo terrestre. Vive en las aguas próximas a la costa italiana, en una granja de peces-cabra.



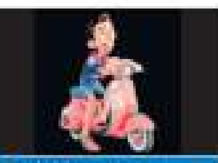
Alberto Scorfano
Mejor amigo de Luca

Es un chico de espíritu libre y aventurero que lo único que hace es divertirse. Sueña con tener una Vespa para viajar por el mundo.



Giulia Marcovaldo
Amiga de Luca y Alberto

Es una aventurera extrovertida y encantadora con amor por los libros y el aprendizaje. No cree que existan los monstruos marinos.



Ercola Visconti
Enemigo de Luca

Es el bravucón local de Portorosso. Es un fanfarrón con Vespa y compite contra Luca por la Copa de Portorosso.

Emprende y crece con el Popular

SI QUIERES HACER TU EMPRENDIMIENTO DEBES CUMPLIR CON LAS REGLAS

Aprende a sacar un RUC para tu negocio

✚ Estar dentro de la legalidad te brinda la posibilidad de acceder a programas de ayuda.

Zoraida Peña H.

Aunque en un principio la mayoría de los emprendimientos en nuestro país comienzan de forma empírica, con el tiempo y con las exigencias del mercado es importante estar dentro del marco legal.
Aquí te explicamos qué es el RUC y cómo obtenerlo.

El Registro Único de Contribuyentes (RUC) es un número de identificación único asignado a cada empresa por la Sunat.

Para obtenerlo de forma online debes brindar estos datos:

Accede a la web de Sunat o descarga la aplicación móvil llamada App Personas.

Selecciona la opción "Inscripción en el RUC" y elige la categoría de persona natural con negocio.

Ingresa tu número de DNI y valida tu identidad con la clave de Reniec o datos personales.

Completa el formulario en línea, indicando la actividad económica y la dirección de tu negocio.

Recibe tu número de RUC automáticamente y genera tu Clave SOL para acceder a los servicios en línea.


LOS NEGOCIOS CON RUC ACTIVO PUEDEN SOLICITAR PRÉSTAMOS BANCARIOS.





Educación financiera

Andrés Flores (*)

CUIDA TU BOLSILLO DURANTE EL VERANO

El verano suele traer consigo un incremento en las salidas o tomar unas merecidas vacaciones.
Esto puede dejarnos propensos a caer en "gastos hormiga", aquellos que por ser pequeños parecen imperceptibles, pero que a la larga no lo son. Conoce cómo evitarlos:

• Anota aquellos gastos que haces fuera de tu presupuesto, como un helado o gaseosa, y súmalos para saber el monto total que representan.

• Revisa tu presupuesto, define el monto mensual máximo que le puedes destinar a estos antojitos y cíñete a ello.

• Distribuye tus salidas de manera equitativa durante el mes y prioriza las principales para evitar desbalances en tu presupuesto.

* Asesor en finanzas personales

Cuida tu bolsillo
No es necesario que elimines todos los gastos ocasionales o prescindibles, se trata de que hagas un balance de cuáles son más importantes para ti y cuáles realmente usas.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Huevo frito con puré de habas seca

INGREDIENTES

- Una taza de habas seca sin cáscara.
- Una cebolla mediana.
- 1/2 taza de leche evaporada o de tu preferencia.
- 2 cdas. de mantequilla.
- 4 huevos.
- Sal, pimienta, comino y orégano al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancochar las habas previamente remojadas la noche anterior. Hacer un aderezo friendo en aceite cebolla en cuadritos con ajo y ají colorado, sal y pimienta. Una vez dorado, verter en las habas, mezclar y terminar la cocción. Cuando las habas estén suaves, licuarlas. Verter de nuevo en la olla y agregar mantequilla y leche. Remover hasta que la mantequilla se derrita, rectificar la sal y echar orégano. Servir con huevo frito y arroz graneado.

Secreto del chef
Es recomendable acompañar las habas con una ensalada fresca de verduras.

TIPS

1 GASTA MENOS DE LO QUE GANAS

Empieza por apuntar todos tus gastos así sean los más chiquitos. Hazlo en un cuaderno. Categoriza tus gastos, ordénalos y verás que te llevarás una sorpresa. Ahora, en base al resultado debes adecuar tus hábitos de consumo, para evitar seguir gastando más de lo que ganas.



2 INVIERTE EL DINERO IMPRODUCTIVO

Si no estás en apuros financieros y ya has pagado tus deudas, es recomendable tener un "colchón de ahorro" —que sea equivalente a tus ingresos de tres o seis meses— en una cuenta de ahorros que te pague intereses. Actualmente, existen las cuentas de alto rendimiento con intereses atractivos.



3 LA REGLA DEL 80/20 PARA AHORRAR

Esta simple regla te ayudará a ahorrar y ser más prolijo con tus gastos y presupuestos. ¿Pero qué significa el 80/20? La regla dice que de tus ingresos solo gastes o utilices el 80% y el 20% restante lo utilices para el ahorro o inversión. Lo primero que tienes que hacer es separar esa parte del dinero.



Gaturro



Sudoku

	9			6			5	
			5				4	9
4	5	6	8	3		1		
3	4				6			7
		2	7		4			1
7			2			9	8	
		8			2			
1	2			9	5		3	8
	7		3				1	6

Las diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

Las revoluciones se producen en los callejones sin salida.



a) Max Ernst

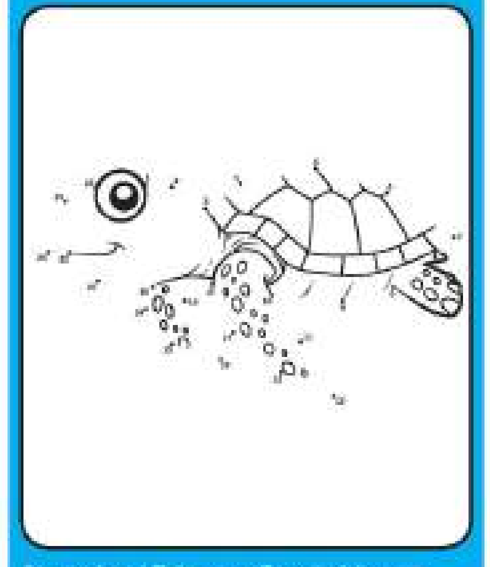


b) Bertolt Brecht



c) Alberto Llanas

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

¿No te cansas?
¿No te cansas de dormir?
Ni que durmiera corriendo.

acertijo

Si tienes 3 manzanas y le das 2 a tu amigo, ¿cuántas tienes?

Soluciones de ayer





El acertijo: 10 años (porque crecen al mismo tiempo).

¿Quién lo dijo?:
Albert Einstein.

Sopa de letras

X	E	B	C	R	O	D	L	N	M	S	O	P	O	R	T	U	N	I	D	A	D	S	T
J	G	N	H	S	A	C	J	U	E	Z	L	M	T	A	Q	B	G	K	R	P	Y	D	A
V	F	O	E	G	V	R	P	N	L	U	C	A	W	T	K	F	J	I	R	M	N	D	S
B	Z	O	H	E	Y	A	O	K	G	X	S	O	W	E	H	L	E	C	Y	D	Q	U	I
Z	T	F	J	M	B	I	V	J	K	M	A	S	Y	N	C	R	E	A	T	I	V	A	S
V	B	X	L	Z	S	F	A	O	E	O	R	A	J	C	N	I	K	L	V	A	L	O	R
T	Q	H	S	U	D	U	E	N	X	M	A	C	T	I	V	I	D	A	D	E	S	O	X
N	C	P	C	B	F	G	U	Y	I	R	R	H	T	O	I	Y	B	K	G	M	U	F	I
D	E	S	A	R	R	O	L	L	O	M	A	P	V	N	Z	I	A	H	R	E	D	O	N
C	I	Q	T	L	X	Y	G	D	B	N	A	W	O	S	P	Z	U	H	A	Q	R	S	V
D	S	E	N	O	I	C	A	L	E	R	G	L	S	L	F	M	J	O	L	U	Q	R	E
X	O	M	J	C	E	V	G	W	R	F	A	D	E	L	S	A	T	N	I	H	B	U	S
A	P	N	Q	D	I	M	B	Z	A	S	E	K	C	S	L	J	F	S	T	R	A	C	T
L	R	D	N	T	P	B	C	I	T	H	U	M	A	N	A	Q	F	E	E	Y	U	E	I
A	E	G	O	D	P	L	L	S	P	V	R	A	Z	I	L	A	E	R	R	S	L	R	G
I	S	M	K	P	V	G	A	T	A	X	A	S	R	C	U	R	N	Q	A	A	A	I	A
M	E	H	B	Y	L	T	S	X	C	E	T	C	B	A	G	A	N	F	T	V	Z	J	C
H	N	P	Y	K	O	D	E	N	S	X	U	D	V	Z	Y	T	C	P	U	I	E	R	I
G	T	M	B	C	F	O	S	H	J	X	W	B	A	S	U	O	J	G	R	T	Q	I	O
T	E	H	S	C	O	N	S	T	R	U	I	R	S	F	U	W	P	P	A	I	A	J	N
Z	S	A	N	A	V	I	T	A	C	U	D	E	L	Q	O	Y	H	A	F	S	D	L	U
X	M	V	K	A	P	L	A	N	O	I	C	O	M	E	O	I	C	O	S	O	S	N	Y
W	H	D	R	B	K	F	L	C	A	M	Q	V	G	Z	X	J	O	B	K	P	D	I	J
F	R	U	G	M	C	E	W	Z	H	P	Q	T	E	S	T	U	D	I	A	N	T	E	S

MASCOTA DEL AULA

- ACTIVIDADES
- ANIMALES
- APOYAR
- ATENCIÓN
- AULA
- CAPTAR
- CLASES
- CONSTRUIR
- CREATIVAS
- DESARROLLO
- DISCUSIONES
- EDUCATIVA
- ESTUDIANTES
- HUMANA
- INVESTIGACIÓN
- LITERATURA
- MASCOTAS
- MEJORAR
- MOTIVADOR
- OPORTUNIDAD
- POSITIVAS
- PRESENTES
- REALIZAR
- RECURSO
- RELACIONES
- SALÓN
- SOCIOEMOCIONAL
- VALOR

Consultorio sentimental

Me enamoré de mi mejor amiga

RUBÉN (28). Doctora Cora, hace tiempo me di cuenta de que amo a mi mejor amiga, pero ella me ve solo como un amigo. Hemos pasado años juntos, compartiendo risas, secretos y momentos inolvidables, pero cada vez que intento insinuar lo que siento, temo arruinarlo todo. A veces creo que me da señales, pero luego habla de otros chicos y me recuerda que no soy más que su confidente. No sé si decirle la verdad y arriesgar nuestra amistad o seguir guardando este amor. Me duele verla con alguien más, pero más me dolería perderla. No quiero quedarme atrapado en estas dudas, pero tampoco sé si valdrá la pena confesar lo que siento.



RESPUESTA

Querido Rubén, comprendo tu situación. Sin embargo, considero que deberías pensar en cómo decirle lo que sientes porque podría afectar su amistad, corres también la posibilidad de que ella tal vez tenga sentimientos encontrados por ti. Conversa con ella abiertamente sobre ello. Buena suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
No te dejes acelerar por personas con menos experiencia que tú, podrían afectar el desarrollo de tu labor. En lo afectivo, muestra más interés, tu pareja te siente cada vez más distante.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Algunas demoras en gestiones te harán sospechar de descuidos a tu alrededor, hoy presionarás a tu entorno. En lo sentimental, cuida tus palabras, podrías despertar alguna confrontación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Las pérdidas del pasado te hacen desconfiar de las opciones que aparecen, confía y arriésgate por lo nuevo. En el amor, luego de las aclaraciones, vuelve la armonía y la calma a tu relación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estarás motivado a iniciar un nuevo proyecto para el bien de tu familia, no te faltarán los ánimos. No te cierres en tus ideas, estarías siendo inflexible y afectando el vínculo que deseas conservar.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Te liberas de una actividad estresante, aprovecharás tu tiempo libre para distraerte y descansar. Alguien que parecía indiferente se volverá a acercar, ahora depende de ti la reconciliación.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Podrías asumir que manejarás con facilidad una labor de cierta complejidad, toma tus precauciones. En lo sentimental, no permitas que las rutinas se vuelvan a apoderar de tu relación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te obligarán a tomar una decisión que vincula dinero y no deberías apresurarte, precaución. Recorta las distancias y acércate a esa persona, ambos desean perdonar y volver a unirse.

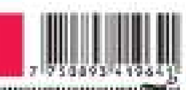
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Llega la información que necesitabas para resolver ese problema que estaba estancándote. A tu favor estará el apoyo de tu pareja, te sentirás reconfortado y en armonía con tu relación.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
La falta de seriedad que encuentras en algunos compañeros te llevará a replantearte tus alianzas. En el amor, hoy evita perder la estabilidad conseguida por asuntos de poca importancia.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Toma tus precauciones y no cierres ningún acuerdo de palabra, evitarás cambios por incumplimiento. En el amor, toma más iniciativas y no esperes solo acciones de la otra parte, reflexiona.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Culminarás una labor encomendada y recibirás la compensación que acordaste, todo empieza a estabilizarse. Fluirá la comunicación con la persona que te interesa, habrá armonía y transparencia.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Contarás con el apoyo que necesitabas para resolver esa deuda que tanto te estaba preocupando. Te dejarás llevar por tus pasiones y deseos, detente y piensa bien en las consecuencias.



Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional por José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ☎ 2818877 ✆ 936090953 @perezalbela

Los frutos rojos en el tratamiento de la osteoartritis

Los frutos rojos, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, mejoran la salud, el envejecimiento saludable. Perú logró consolidarse como el principal exportador de arándanos a nivel mundial. Los frutos rojos contienen antocianinas, pigmentos que se asocian con una menor inflamación.

En un ensayo clínico doble ciego realizado por el departamento de Nutrición de la Universidad de California a cargo del equipo de Sharma Y Joseph, observó que los licuados de arándanos reducían la expresión de genes proinflamatorios en glóbulos blancos, mientras que en el grupo placebo los niveles de inflamación aumentaron. Además, el consumo diario de arándanos durante seis semanas redujo a la mitad los radicales libres en la sangre, en contraste con la ausencia de cambios en el grupo placebo.

Otro estudio aleatorizado evaluó el impacto de los arándanos en la recuperación muscular tras ejercicio intenso. Los participantes que consumieron licuados con arándanos experimentaron una reducción más rápida en los radicales libres y una recuperación más eficiente de la fuerza muscular, beneficios relevantes para atletas en competencias sucesivas.

En relación con enfermedades inflamatorias como la artritis, los frutos rojos también muestran efectos positivos. En pacientes con osteoartritis de rodilla, el consumo de fresas (dos tazas al día durante 12 semanas) redujo marcadores inflamatorios y, lo más importante, alivió significativamente el dolor constante e intermitente. Incluso una sola comida con fresas mitiga el aumento de marcadores inflamatorios tras ingerir alimentos poco saludables.

Estos hallazgos destacan el potencial de los frutos rojos para mejorar la calidad de vida y aliviar condiciones crónicas como la osteoartritis.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MIAMI. Una mujer derramó vino por accidente en un costoso cojín de su amiga, por lo que al reemplazarlo consiguió una pieza de segunda mano, lo que desató una pelea entre amigas.



Muere tras tomar botella de whisky

CHANTHABURI. Thanakarn Kanthee fue un influencer tailandés de 21 años conocido como "Bank Leicester", cuya vida terminó trágicamente durante la celebración de una fiesta de cumpleaños. Tras beber una botella de whisky de un solo trago, Kanthee comenzó a mostrar señales de malestar. Poco después vomitó, perdió el conocimiento y colapsó frente a los asistentes.

El joven fue trasladado de urgencia a un hospital de Chanthaburi, Tailandia, pero los médicos no pudieron salvarle la vida.